成方切用

吳氏醫學述第四種成方切用目錄

卷十二上

眼目門 正方一十九 附方六

濯足　益氣聰明湯見補養門

吳氏醫學述第四種

武原吳儀洛遵程輯　門人周鼒九生　殷豫龍浩如　同較

成方切用

眼目門上

目雖爲肝竅而五臟六腑之精氣皆上注于目而爲之精精之窠爲眼骨之精爲瞳子筋之精爲黑眼血之精爲絡氣之精爲白眼肉之精爲約束裹擷筋骨氣血之精而與脈并爲系上屬于腦後出于項中此則眼具五臟六腑也故其證多而方亦廣茲僅錄數方以備採用其疏風燥溼瀉火養血之劑散見于各門可以通用。目有五輪屬白睛爲氣輪屬肺金故獨堅青睛爲風輪屬肝木內包膏汁涵養瞳神目角大小眥爲血

輪。火皆屬心。心君火。火皆赤者爲實火。小皆屬
心包相火。小皆赤者爲虛火。兩眥爲肉輪。屬
脾土。土藏萬物。故包四輪。開動爲陽爲應用。
閉靜爲陰。則睡矣。目中有神膏。此由膽中滲
潤精汁。積而成者。能涵養瞳神。有神水。先天
真氣所化。潤澤之水也。有神光。原於命門。通
於膽。發于心。是火之用也。有真血。肝中升運
滋目經絡之血也。有真氣。目之經絡中。往來
生用之氣。先天之元陽也。有真精。先後天元
氣所化精汁。起于腎。施于膽。而及瞳神也。目
有堅殼數重。真血滋神水。神水包神膏。膏中
一點青瑩。乃膽腎所聚之精華。惟此一點堅
照萬物。空潤無窮。爲水輪。屬腎水。人
之邪正壽夭貴賤。皆可驗目而得之。

人參益胃湯　治勞役飲食不節內障目病

內障者。睛裏皆暗。與不病之眼無異。惟瞳神內有隱隱青白者。○東垣曰。五臟六腑之精氣。皆禀受於脾

胃。而上貫于目。脾者。諸陰之首也。目者。氣血之宗也。故脾虛。則五臟之精氣。皆失所司。不能歸明于目矣。心者。君火也。主神。宜静而安。相火代行其令。相火者。包絡也。主百脈。皆榮于目。既勞役運動。勢乃妄行。及因邪氣所并。而損其血脈。故諸病生焉。醫者不理脾胃。及養血安神。治標不治本。不明正理也。

黃耆三錢 人參一兩 甘草炙八錢 白芍藥 黃蘗酒炒四次 蔓荊子二錢 每四錢。日二服。

參耆甘草大補中氣。以强脾胃。蔓荊升清陽而通九竅。白芍入厥陰而和營血。目得血而能視。黃蘗除溼熱而瀉相火。婁全善曰。治目不明。氣虛而有火。可於參耆中。微加連柴。若氣

虛無火○連檗等涼劑○不可施矣○使精氣足而清陽升○則藏腑和而障翳退矣○

雞子黃連膏　治火眼暴赤疼痛熱在膚腠○淺而易解者用此點之○即可愈○若熱由內發○火在陰分者○不宜外用涼藥非○惟○不○能○去○內○熱○且○以○閉○火○邪○也○

用雞子一枚開一小孔單取其清盛以磁碗用黃連一錢研爲末摻於雞子清上以筯徹底連打沫得數百使成浮沫約得半盞許即其度矣安頓少頃用筯撥開浮沫傾出清汁用點眼背

勿得緊閉眼胞擠出其藥必熱淚擁出數次即愈　內加冰片少許尤妙　若雞子小而清少者加水二三匙同打亦可

羊肝丸 類苑 治目疾內障

倪仲賢曰經曰心者五臟之專精目者其竅也又爲肝竅腎主骨骨之精爲神水故肝木不平內挾心火爲勢妄行火炎不制神水受傷上爲內障此五臟病也諸脈皆屬于目相火者心包絡也主百脈上榮于目火盛則百脈沸騰上爲內障此虛陽病也膀胱小腸三焦膽脈俱循于目其精氣亦上注爲目之精四府一衰則精氣盡敗邪火乘之上爲內障此六府病也神水黑眼皆法於陰白眼赤脈皆法於陽陰齊陽侔故能爲視陰微不立陽盛則淫經曰壯火食氣壯火散氣上爲內障此弱陰病也四者皆爲陰弱

不能配陽也。

夜明砂淘淨　蟬蛻　木賊去節　當歸一兩酒洗　以羊肝四兩水煮搗爛和丸

蚊食血之蟲。夜明砂皆蚊眼也。故能散目中惡血而明目。蝙蝠食蚊而眼不化。其矢為夜明砂。木賊輕揚而善磨木。故能平肝散熱而去障。蟬性善蛻。故能退翳。當歸能入厥陰養血而和肝。用羊肝者。羊性屬火。取其氣血之屬。能補氣血。引諸藥入肝以成功也。羊肝丸之方頗多。茲量錄其一二。

濟生羊肝丸　黃連一兩羯羊肝一具去筋膜生用搗爛和丸本事方煮爛搗用治肝經有熱目赤睛痛及內障青盲

婁全善曰誠哉河間之言目盲耳聾鼻不聞臭口不知味手足不能運動者皆由玄府閉塞而神氣出入升降之道路不通利也故先賢治目昏花如羊肝丸用羊肝引黃連等藥入肝解肝中諸鬱蓋肝主目肝鬱解則目之玄府通利而明矣黃連之類解熱鬱也椒目之類解濕鬱也茺蔚之類解氣鬱也芎歸之類解血鬱也木賊之類解積鬱也羌活之類解經鬱也磁石之類解頭目鬱墜邪氣使下降也蔓青下氣通中理亦同也凡此諸劑皆治氣血鬱結目昏之法河間之言信不誣矣至于東垣丹溪用參耆補氣血亦能明者蓋目主氣血盛則玄府得利出入升降而明虛則玄府無以出入升降而昏此則必用

參耆四物等劑助氣血運行而明也。

圓明膏 東垣 治內障生翳。及瞳子散大。因勞心過度。飲食失節。

柴胡 麻黃 黃連 生地 五錢 訶子 溼紙裹煨 粉

甘草 二錢 歸身 三錢 以水二碗先煮麻黃至一碗去沫。入後藥同熬。至滴水不散。去渣入蜜少許再熬點之

柴胡麻黃發表散邪。當歸生地和肝養血。黃連清肝火。甘草和中。州瞳子散大。故加訶子以收

之也。

兎矢湯　治瘡疹入眼及昏暗障翳

兎矢（二錢）　茶清調或吞服須待瘡疹瘥後服之

兎者明月之精得金之氣其矢名明月砂能解毒殺蟲故專能明目又可兼治勞瘵也。

滋陰地黃丸（一名熟地黃丸東垣）　治血弱氣虛不能養心心火旺盛肝木自實瞳子散大視物不清（肝為心母子能令母實故心火旺則肝木作實肝主風心主火瞳子散大風火動搖之徵也水不能制火則清和之氣乘亂而精液隨之走散矣精液走則光華失故視物不清也。綱目曰心脉挾目

系肝脈連目系手足少陽之脈絡于目外小眥風熱從此道上攻頭目致偏頭痛腫瞳子散大視物昏花血虛陰弱故也宜涼血養血收火散火而除風熱

熟地一兩　生地一方兩半方七錢半　一　柴胡八錢　黃芩酒炒　當歸酒洗五錢　黃連酒炒　五味子　地骨皮　天門冬　枳殼麩炒　甘草炙　人參二錢

蜜丸茶清下日二服忌食辛熱之物助火寒冷之物損胃使藥不上行

熟地當歸養血生地地骨涼血黃芩瀉肺火黃連瀉肝火天冬清肺而滋腎柴胡散肝而升陽五味收耗而斂散人參甘草以益氣補中枳殼

以利氣行滯也

消風養血湯　治目赤腫痛 風熱傷血則赤風熱作實則腫。風熱攻注則痛。目外向面者為外背在內近鼻者為內背上為外眥下為內眥目痛赤脈從上下者為太陽證宜溫之散之從下上者為陽明證宜寒之下之。從外走內者為少陽證宜和解之。

荊芥　蔓荊子　菊花　白芷　麻黃　防風

桃仁去皮尖　紅花酒炒　川芎五分　當歸酒洗　白芍酒炒　草

決明　石決明　甘草一錢

荊芥防風麻黃白芷甘菊蔓荊輕浮上升並能

消風散熱桃仁紅花川芎歸芍辛散酸收並能

養血去瘀。兩決明皆除肝經風熱。專治目疾。瘀去血活。則腫消。風散熱除。則痛止。又目爲肝竅。搜風養血。皆以和肝。加甘草者。亦以緩肝而止痛也。保命集云。目病在府則爲表。當除風散熱。在藏則爲裏。當養血安神。暴發者爲表。易療。久病者在裏。難治。

金露散　治目赤腫痛。翳障諸疾。

天竺黃（新香者）　海螵蛸（不必浸洗）　月石（二兩）　硃砂（飛）　爐甘石（片子者佳。煅童便淬七次。飛淨八錢）

爲極細末。磁瓶收貯。每用時旋取數分。研入冰片少許。諸目疾皆妙。

若治外內背障取一錢許加珍珠八釐（須放豆腐中蒸熟用）膽礬三釐。若爛弦風眼每一錢加銅綠飛丹各八釐。如赤眼腫痛每一錢加乳香沒藥各五釐。

補陽湯（乃陰埃障日之象也）治青白目翳（陽不勝其陰。則生目翳。所謂陰盛陽虛則九竅不通）

人參　黃耆（炙）　白朮（炒）　茯苓　甘草　陳皮

柴胡　羌活　獨活　防風　知母（炒）　當歸（酒洗）

生地（酒洗）　熟地　白芍（酒炒）　澤瀉　肉桂（去皮）

參朮苓草黃耆陳皮甘温益氣之品也固所以補陽羌獨柴防辛温散翳之品也亦所以升陽二地歸芍知母澤瀉乃陰分之藥亦所以濟夫羌防柴獨使不散其眞陽爾用肉桂者取其辛熱熱者火之象可以散陰翳辛者金之味可以平肝木蓋眼者肝木之竅也

益陰腎氣丸 東垣 治腎虛目睧不明

方見卷二上補養門六味地黃丸附方

精生氣氣生神故腎精一虛則陽光獨治陽光

獨治。則壯火食氣。無以生神。令人目暗不明。壯水之主。以制陽光。故用生熟地黃。歸梢。五味。山萸。澤瀉。丹皮。味厚之屬。以滋陰養腎。滋陰則火自降。養腎則精自生。山藥所以益脾。而培萬物之母。茯神所以養神。而生明照之精。柴胡所以升陽。而致神明之氣于睛明之窠也。孫思邈云。中年之後有目疾者。宜補不宜瀉。可謂開萬世之矇矣。東垣此方其近之。

駐景丸　治肝腎陰虛。兩目昏暗。目為肝竅。瞳子神光屬腎。故肝腎陰虛。則目昏暗也。

枸杞子　車前子二兩　熟地黃五兩　菟絲子八兩酒浸

蜜丸。酒下

熟地枸杞補肝滋腎。菟絲益精強陰。車前利水而瀉肝腎邪熱也。車前子清肝明目。利小便而不走氣。以此瀉邪。則補藥更為得力。張子和曰。目赤腫。是厥陰肝經風熱。利小便能去肝經風熱。

加當歸五兩。和氣血以益肝脾。肝藏血。脾統血。目得血而能視。

五味二兩。斂耗散而助金水。能斂肺金。滋腎水。收瞳神散大。川椒一兩。補火以逐下焦寒滯。名加味駐景丸

定志丸局方　治目不能遠視能近視者。海藏曰。目能近視。責

其有水不能遠視責其無火法當補心。常服益心强志能療健忘

遠志 菖蒲各二兩 人參 茯苓各一兩 蜜丸硃砂爲衣。張子和方無菖蒲加茯神柏子仁酸棗仁亦名定志丸。酒糊丸薑湯下。安魂定驚。

人參補心氣。菖蒲開心竅。茯苓能交心氣于腎。遠志能通腎氣于心。硃砂色赤清肝鎮心。心屬離火。火旺則光能及遠也。

地芝丸東垣 治目能遠視不能近視海藏曰目能遠視責其有火不能近視責其無水法當補腎。

生地黃　天冬（四兩）　枳殼　甘菊花（二兩）　蜜丸。茶清或酒下。（茶者，欲火熱之下降。酒者，欲藥力之上行。）

生地涼血生血。天冬潤肺滋腎。枳殼寬腸去滯。甘菊降火除風。

眞人明目丸　治腎水虛竭。肝有風熱。目昏多淚。（腎主目之瞳子。腎水虛竭，則目昏。肝之液為淚。肝有風熱，則淚出。）

熟地黃　生地黃　川椒（去目及閉口者，微炒）　蜜丸，桐子大。每服五十丸。空心鹽飲吞下。

熟地所以補腎。生地所以涼肝。川椒味辛而熱。

可以療肝腎之痺氣溼熱着而不散之氣又于空心以鹽飲吞之宜其直達肝腎矣病在標而治其本可謂神于病情者所以爲眞人之方與江陵傅氏目昏多淚家貧鬻紙爲業性喜雲水見必邀迎一日有客方巾布袍過之授以此方服之不一月目明夜能視物

防風飲子

治倒睫拳毛倒睫拳毛由目急皮縮之故也蓋伏熱內攻陰氣外行當去其內熱併火邪使眼皮緩則眼毛立出矣

黃連炒　甘草炙　人參一錢　當歸一錢半　葛根　防風五分

細辛　蔓荊子三分　服後避風寒溼熱

參芪以補其氣。當歸以濡其血。黃連以清其火。防葛以散其風熱。細辛入少陰而潤腎。蔓荊走頭面而升陽。

除人參當歸黃連加黃耆名神效明目湯東垣 治前證兼赤爛昏痛冷淚多眵眵音鴟眼脂

又法摘去拳毛以虱血點數次即愈

二百味草花膏趙謙 治目赤流淚或痛或痒晝不能視夜惡燈光血熱則目赤。肝熱則多淚。熱微則痒。熱甚則痛。赤腫昏眊。故晝不能視。陽勝故夜惡燈光。

羯羊膽　蜂蜜　入蜜膽中蒸熟候乾細研爲膏每含少許或點目中又法臘月入蜜膽中紙籠套住懸屋簷下待霜出掃取點眼

羊膽苦寒益膽瀉熱蜂蜜甘潤補中緩肝曰二百味草花膏者以羊食百草蜂採百花也　時珍曰肝開竅于目膽汁減則目暗目者肝之外候膽之精華也故諸膽皆治目疾點服說云病有內外治各不同內疾既發非服不除外疾既成非點不退內疾始盛潴流不如塞源伐林不如去根不服藥而除者未之見也外障既成如物汚須濯鏡垢須磨不點而去者未之有也若內障不須服而外點反激其火動其血氣無益反損若外障已成雖服藥不發不長而所結不除當內外

灰攻。方盡其妙。

飛絲芒塵入目方

陳墨 濃磨點之

明目六事方

損讀書 減思慮 專內觀 簡外事 早起

晩夜眠早

晉范甯常苦目疾就張湛求方湛書此六事仍尾之曰右方宋陽子少得其術以授魯東門伯次授左邱明遂世世相傳以及卜子夏晉左太

冲。凡此諸賢並有目疾得此方之用。熬以覩火。下以氣篩蘊於胸中七日。然後納諸方寸。脩之一時。近可數其目睫。遠可察夫簾箔長服不已洞見牆壁之外。非但明目。乃亦延年。許學士評之曰。審如是而行之。非可謂之嘲謔。眞明目之奇方也。

目疾者戒沐頭宜濯足

此二句者。先賢之格言也。太極之道。動而生陽。靜而生陰。沐頭則上動矣。必生陽而損目。況夫

溼氣難乾。乘風而梳拂不已。則風溼襲于首。而併於目。甚者至於喪明。此沐頭之宜戒也。然何以宜濯足也。足太陽之經。根于足之小指端。上貫于睛明。足少陽之經。根于足大指岐骨間。上貫于瞳子窌。足陽明之經。根于足中指內間。上貫于承泣。易曰水流溼。火就燥。若以溫水濯其兩足。則頭目間之熱邪。亦能引之而下。況夫溫濯之餘。腠理疏泄。又足以瀉經中之邪。是亦去病之一助也。故曰宜濯足。

吳氏醫學述第四種成方切用目錄

卷十二下

吳氏醫學述第四種

武原吳儀洛遵程輯　門人　周蘭九星庭　周夢魁應元　同較

成方切用

救急門

凡人以疾病死而得終其天年者。雖曰不幸。猶正命也。若卒暴之疾。暴橫之遭。大如縊溺砒蠱蛇犬之傷。小如骨哽刀斧湯火之害。此等死者。則非正命矣。君子順受其正。胡然而以非命歸耶。茲採數方。以備急用。而臨用之際。其要在隨證制宜。以施活人手眼。方爲應變之才爾。

六君子方見卷一上治氣門四君子湯附方**加天麻方**　治暴死卒然

而倒不省人事。口噤吐沫。風燥則筋急。故令口噤吐沫者。風盛氣湧使然。乃風來潮洶之象。身體溫煖。風爲陽邪。故令身體溫煖。脈來虛大。邪氣盛而正氣虛也。

脈虛而以辛散之劑驅風。則懨懨之氣必絕。非其治也。故用參朮苓草之甘溫者。急固其氣。復用半夏陳皮之辛利者。以平其沫。天麻之加。定風邪爾。

四君子方見卷一上治氣門加薑汁竹瀝方　治暴死有痰聲者。名曰痰厥。若痰聲漉漉。隨息漸至。而甚者。是氣已脫也。不治。

痰厥者。頑痰塞其清陽呼吸之道也。痰既塞之。氣欲通之。故令喉中有聲。經曰。壯者氣行。則愈。怯者着而成病。故用參朮苓草之溫補者。以壯氣。佐之竹瀝薑汁以行痰。

獨參湯　行立之間。暴眩仆絶。喉無痰聲。身無邪熱者。陰虛陽暴絶也。此方主之。

人參二兩 去蘆 煎

陰陽之在人身。互爲其根。而不可離者也。若陰道虧之。則孤陽無所依附。亦自飛越。故令人暴

仆眩絕。過不在痰。故無痰聲。病不因感。故無體熱。斯時也。有形之陰血不能急生。無形之呼吸所宜急固。况夫陰生於陽。又太極之妙乎。故以獨參主之。取其爲固元益氣之聖品爾。

五磨飲子　治暴怒暴死。名曰氣厥。宜扶正坐之使氣順即稍安。再用皂角末吹鼻令噴嚏。

方見卷一上治氣門四磨飲附方

怒則氣上。氣上則上焦氣實而不行。下焦氣逆而不吸。故令暴死。氣上宜降之。故用沉香檳榔

氣逆宜順之故用木香烏藥佐以枳實破其滯也。磨以白酒。和其陰也。若挾虛者。用四磨飲。

火醋熏鼻法

凡感臭穢瘴毒暴絕者。名曰中惡。不治即死。宜燒炭火一杓。以醋沃之。令患人鼻受醋氣。則可復甦。既甦。以藿香正氣散主之。方見卷五上和解門

禮拜法

凡遇屍喪。翫古廟。入無人所居之室。及造天地鬼神壇場。歸來暴絕。面赤無語者。名曰尸疰。亦

日鬼疰。即中祟之謂也。進藥便死。宜移患人東首。使主人焚香。北面禮拜之。更行火醋薰鼻法。則可復甦。否者七竅迸血而死。

附子理中湯　腹痛。額頭黎黑。手足收引。脈來沉下。無氣以息者。中寒暴死也。腹痛病因。固有數種。但額頭黎黑。手足收引。脈來沉下。則中寒之驗也。所以無氣以息者。呼出主陽。吸入主陰。三陰受其真寒。則病不能吸。吸亡則呼不能獨存。卒致令人暴死。此方主之。祛寒門薑附白通湯。薑附湯等方。俱可酌用。

方見卷六下法寒門理中湯附方

寒者溫之。故用附子乾薑乃人參白朮甘草。所以生其呼吸之氣也。進藥後更著艾灸其關元此內外交治之法。是證也有死一日夜而治之復甦者。幸勿因其危而輕棄之。凡冬月凍死有氣者。以灰炒熱盛囊中。熨其心頭。冷即易之。若遽以火烘。冷與火爭必死。浴以熱湯亦死。或用薑汁熱酒各半溫服。

生脈散方見卷七上消暑門加香薷方。人本陰虛復暑逆饑困勞倦。暴仆昏絕者。此方主之。人本陰虛。則陽獨治。復遇暑逆。則陽易亢。加之饑困勞倦。則陰益虧。所以暴仆昏絕者。一則陰虛而孤陽欲脫。一則暑邪

乘虛而犯肺明之府也

用人參益元而固脫。香薷辟邪而卻暑。麥冬之清。所以扶其不勝之肺。五味之酸。所以斂其欲脫之真。凡人平素體氣不虛。暑月道中。中熱卒死。以路上熱土圍臍。令人尿其中。即活。蓋湯藥便皆可灌之。或用熱土大蒜等分。搗水灌之。或置日中。或令近火。以熱湯灌之。即活。切勿飲以冷水。及臥冷地。正如凍死人。若遽近火。即死。

凡男婦交感而死。在男子名曰脫陽。在女子名曰脫陰。男子雖死。陽事猶然不委。女子雖死。陰戶猶然不閉。俱不治。若男女不曾離。能緊緊抱住。以口接氣。煖氣呼通關。有得

生者有但臨時慌惚焉知料理所以多死。亦有夢中脫死者。其陽必舉。其陰必泄。尸容有喜色。為可辨也。皆在不救。

縊死　切不可割斷繩索。急用手裹衣物。緊塞穀道。抱起解繩。安放平正。揪髮向上。揉其項痕。捻圓喉管。腳踹兩肩。以兩管吹氣入耳內。或刺雞冠熱血滴口中。男用雌。女用雄。鼻即氣轉。再屈伸其手足。將手摩之。若氣不接。將腰打三四拳。或以皂角末搐鼻。雖旦至暮身冷猶可活

溺死　急倒提出水。用牛一頭。令橫臥。以腹合牛

背上牽牛徐行令吐出腹中之水以老薑擦牙即活口噤者攪開橫一筯于牙間使水得出如無牛以鍋覆地將溺人臍對鍋臍俯臥以手托其頭水出即活或俯臥櫈上腳後稍高鹽擦臍中待其水自流出或用皂角末綿裹納下部出水即活切忌火烘逼寒入內以致不救

魘死　如原有燈即得切忌火照但痛咬其腳跟或咬大拇指而唾其面或以皂角末吹入鼻中得嚏即醒

中毒　凡中蠱毒令嘗白礬不澁食黑豆不腥即是中毒可濃煎石榴皮汁飲之或熱茶化胆礬五分探吐出惡毒或米飲調眞鬱金末三錢令下　凡中砒霜毒急飲以人溺及人糞汁或搗烏桕樹根葉汁或藍汁令服或刺羊血熱服　中鹽鹵毒縱飲生豆腐漿解之　中諸菌蕈毒及蟲蜞入腹黃土和水飲下之　綠豆湯甘草湯能解百毒

服鉛粉　以麻油調蜂蜜加飴糖與服

蛇蟲犬咬傷　凡惡蛇傷。急于傷處上下紮縛。使毒不散走。隨浸糞缸內。食蒜飲酒。令飽。使毒不攻心。或礬石甘草等分。冷水服二三錢。更搗蒜敷患處。加艾圓灸之。（此法兼治百蟲毒螫）又方。五靈脂一兩。雄黃五錢。為末。酒調服。滓敷患處。又方。貝母為末。酒調。盡醉飲之。頃久。酒自傷處為水流出。候水盡。以藥渣敷瘡上。垂死可活。　凡蜈蚣傷。取大蜘蛛。放傷處。吸去其毒。（急投蜘蛛于水中。令吐毒。以全其命）又方。鹽水洗淨。雞糞塗之。　壁虎咬。用桑柴灰

水煎數沸濾澱汁調白礬末塗之　蠍子螫用白礬半夏等分醋調塗之（外臺曰凡遇一切毒螫之物切不可起惡念向之亦不得殺之若輒殺之後必遭螫慎之）　凡瘋狗咬傷用番木鱉半個碎切斑蝥七個去頭翅足若過一日加一個糯米一撮慢火炒脆去斑蝥取米研末好酒調服取下惡物多日囟者頭上有紅髮三根拔去之若仍囟腹內有狗聲者再加木鱉一個斑蝥廿一枚如前製法與服（服後以黃連甘草湯解之）三月不可聽鑼鼓聲再發則難治終身不得食羊犬

肉稍輕者急于無風處揑去惡血孔乾者針刺出血用小便或鹽湯洗淨搗葱貼上若常犬咬者淨洗血水用虎骨煆研敷患處或爛嚼杏仁敷之

湯泡傷　鷄子清調大黃末塗之炒黃蘗末亦可

一法以冷燒酒澆淋甚妙

刀斧傷　海螵蛸末傅之血立止古壙石灰爲末亦可金瘡血出不止用原蠶蛾炒爲末敷之

骨哽　凡魚骨哽食橄欖即下如無鮮者用橄欖

核磨水飲之。橄欖木作舟楫。魚觸着即死。物之相畏。有如此者。又貓涎亦能下魚骨哽。凡雞骨哽。用野苧根搗爛。如龍眼大。雞湯化下。如魚骨哽。魚湯化下。諸骨哽。用犬弔一足。取其涎。徐徐嚥下。或用硼砂井花水洗化下。或醋煎威靈仙嚥下。或加砂糖。凡治哽之法。可以類推。如鸕鷀獺掌治魚哽。磁石治針哽。髮灰治髮哽。虎犬治骨哽。亦各從其類也。

誤吞銅鐵金銀

但多食肥肉。自隨大便而出。吞針者。煮蠶豆同韭菜食。針菜自從大便下而出。誤吞銅者。食荸薺茨菰。即化。

呑髮繞喉不出　取自亂髮燒灰。白湯調下一錢。

頰車開不能合　醉之。睡中用皂角末吹其鼻。嚏透自合。

呃逆不止　用紙撚刺鼻中。得嚏卽止。

舌脹滿口　以生蒲黃末塗之。或加乾薑末。

乳蛾喉痺　凡乳蛾水漿不入。先用皂角末點破。再取杜牛膝汁。和醋含嚥。又法。艾葉擣汁。口含良久。膿自消。冬月無葉掘根用之。又喉閉者。取山豆根汁含嚥。卽開。有藥不能進者。急取病人兩臂。捋數

十次。使血聚大指上。以髮繩扎住。拇指針刺指甲縫邊出血。（指甲縫邊。乃少商井穴。）如放沙一般。左右手皆然。其喉即寬。

霍亂攪腸沙　以針刺手指近甲處一分半許出血。即安。仍先自兩臂捋下。令惡血聚于指頭後刺之。

鼻衄不止　亂髮燒灰存性。細研水服。併吹入鼻中。又方。白及末新汲水調下。又法。紙數十層。水浸溼。安頂中。以火熨之。紙乾立止。又法。用線扎

中指中節左孔出血扎左指右孔出血扎右指兩孔出血則俱扎之又法以大蒜搗餅貼足心

蟲入耳中　以猫尿滴耳中蟲即出（以生薑擦猫鼻猫即尿）

跌打損傷　韭汁和童便飲散其瘀血骨折者蜜和葱白搗勻厚封酒調白及末二錢服

產婦血暈　猝時昏暈藥有未及將前燒炭沃醋或以醋塗口鼻令酸氣入神收即醒或用破舊漆器或乾漆燒煙薰之使鼻受其氣（產後血既大行。氣隨脫去。察其面白。眼閉口開。手冷脈微。氣脫證也。速用人參一二兩急煎濃湯灌之。凡產後血

運。本屬氣虛。而血壅痰盛。亦有之。如果形氣脉氣俱有餘。胸腹脹痛上衝。血逆證也。宜用失笑散。若痰盛氣粗。宜二陳湯。如無脹痛氣粗之類悉屬氣虛。宜大劑芎歸湯。八珍湯之類主之。

産後子腸不收　醋三分。冷水七分。和噀其面。一噀一縮。三噀卽收。又法萆麻仁一兩。搗膏塗頂心。收卽去之。又法皂角末吹鼻中。噴嚏作立上。

吳氏醫學述第四種成方切用目錄

卷末

藏器法時論 器法時論

又藏 老子論

又四氣調神論 扁鵲論 齊侯疾

刺法

論 悟眞篇 調氣篇 古歌 蘇氏養生訣 晉道成 李氏十六字訣 長生養性論 蔣氏 彭

祖論

調息 莊子溪論 南華經 李東垣論 王龍

調息之法 勞心勞力 人須調息

以保元氣 生法 醫家 讀書家宜習養 尤須愛養精力

小週天

道經六字

訣 一秤金訣

金丹秘訣

按摩導引諸法

羅先生論

養生宜節飲食 癰疾尤 宜節飲

脾胃爲養生之本 草頭 藥汁

不可 服

痰飲痞積等證宜灼艾

素有溼熱飲食宜

清勝 蟲疳酒癖諸病初愈 時不可驟服滋補藥

臥病常存退步心 眞空 寺老

僧論鄭子 元心疾

病中不可偏信師巫

問疾來者勿得

與之相接　病加於小愈　素不服藥不爲無見

吳氏醫學述第四種

武原吳儀洛遵程輯　門人

同邑殷豫龍
洛溪周蘭九　同
雲間周夢魁　較
硤川倪希賢

成方切用

勿藥元詮

攝生尚元。非崇異也。生身以養壽爲先。養身以御病爲急。經曰。我命在我。不在于天。昧用者夭。善用者延。故人之所生。神依于形。形依於氣。氣存則榮。氣敗則滅。形氣相須。全在攝養。設早使氣衰而形無所依。神無所主。致殂謝爲命盡。豈知命者哉。

夫胎息爲大道根源導引乃宣暢要術人能養氣以保神氣清則神爽運體以御病體活則病離規三元養壽之方絕三尸九蟲之害內宛中黃妙旨外契大道元言則陰陽運用皆在人之掌握豈特遐齡可保即元妙上乘爾不由茲始矣噫願人之精進何如爾

素問上古天真論曰上古之人其知道者法於陰陽和於術數上古太古也道造化之名也老子曰有物混成先天地生寂兮寥兮獨立而不改周行而不殆可以爲天下母吾不知其名字之曰道道者是也法取法也和謂逆術數脩身養性之法也言既法陰陽而又濟之以術數恭陰陽之道逆之則災害生從之則苛疾不起少知道者必法則之如下文所云者是也飲食有節起居有常不妄作勞故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去飲食有節則腸

作勞則血氣年者天畀之

今時之人不然也以酒爲漿以妄爲常醉以入房以欲竭其精以耗散其真多欲不節則精竭精竭則真氣隨之而散蓋精能生氣氣能生神營衛一身莫大乎此故善養生者必寶其精精盈則氣盛氣盛則神全神氣堅強老而益壯皆本乎精也廣成子曰必靜必清無勞女形無搖女精乃可以長生正此之謂不知持滿不時御神保精如持盈滿恐其傾覆四時調神以防災患其不能者反此務快其心逆於生樂起居無節故半百而衰也快心事適終必爲殃是逆于生樂也起居無節半百而衰皆以斲喪精神事事違道故不能如上古之盡其天年也老子曰生之徒十有三死之徒十有三民

之生動之死地。亦十有三。其今人之謂歟。○樂音洛。

○又曰。夫上古之教下也。皆謂之虛邪賊風。避之有時。

此下二節。上古聖人教人以保真之道。虛邪賊風。謂風從衝後來者。主殺害萬物。故避之有時。此治外之道也。○一切四時[illegible]之氣。是謂賊風耶氣。○夫音扶。

恬憺虛無。真氣從之。精神內守。病安從來。

恬。安靜也。憺。朴素也。虛。湛然無物也。無。窅然莫測也。恬憺者。泊然不顧乎其外。虛無者。莫然無所動於中也。所以真氣無不從。精神無不守。又何病之足慮哉。此治內之道也。○拔效法聖賢則在明哲之所必不容已者。欲得其門。當自養心保身始。故但能于動中藏靜。惟衷偷閒。致遠鈎深。庶乎近矣。譚景昇曰。明鏡無心。無物不照。昊天無心。萬象自馳。行師無狀。敵不敢欺。至人無心。元精自歸。○恬音甜。憺音淡。窅音杳。

是以志閒而少欲。心安而不懼。

形勞而不倦。〔內機息。故少欲。外紛靜。故心安。物我兩亡。起居當適。雖形勞而神自逸也。〕氣從以順。各從其欲。皆得所願。〔氣得所嚢。則必從順。推其少欲。乃能從欲以不妄求。故無難得。〕故美其食。〔精麤皆甘也。〕任其服。〔美惡隨便也。〕樂其俗。〔與天和者。樂天之時。與人和者。樂人之俗也。〕高下不相慕。其民故曰朴。〔高忘其貴。下忘其分。兩無所慕。皆歸于朴。知止所以不殆也。〕是以嗜欲不能勞其目。淫邪不能惑其心。〔嗜欲人欲也。目者精神之所注也。目不妄視。則嗜欲不能勞。心神既朴而與元同。則淫邪不能惑。〕愚智賢不肖不懼於物。故合於道。〔無論愚智賢不肖。但有養於中。則無懼於物。故皆合養生之道矣。〕所以能年皆度百歲而動作不衰者。以其德全不危

也。執道者德全，德全者形全，形全者聖人之道也。又何危焉。

○黃帝曰：余聞上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，此下帝述所聞以語岐伯。真人者不假脩爲，天真俱全，天地陰陽，惟其闔闢握持，言其道法之神也。呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一。呼接於天故通乎氣，吸接於地故通乎精，有道獨存，故能獨立。神不外馳，故曰守神。神守于中，形全于外，身心皆合于道，故曰肌肉若一。即首篇形與神俱之義。言不壞也。按精氣神乃人身之三寶也。今將先賢及道家得理諸論，採附于左，以助參悟。○白樂天曰：王喬赤松，吸陰陽之氣，食天地之精，呼而出故，吸而入新。○方楊曰：凡亡于中者，未有不取足于外者也。故善養物者守根，善養生者守息。此言養氣當從呼吸也。○曹真人曰：神是性兮氣是命，神不外馳氣自定。○張虛靜曰：神若出，便收來，神返身中氣自回。此言守神以養氣也。○淮南子曰：事其神者神

去之休其神者神居之此言靜可養神也○金丹大要曰炁聚則精盈精盈則氣盛此言精氣之互根也○葬秘圖曰坎爲水爲月在人爲腎腎藏精精中有正陽之氣炎升於上離爲火爲月在人爲心心生血血中有真一之液流降於下此言坎離之交媾也○呂純陽曰精養靈根氣養神此真之外更無真此言修真之要在于精氣神也○胎息經曰胎從伏氣中結氣從有胎中息氣入身來爲之生神去離形爲之死知神氣可以長生固守虛無以養神氣神行卽氣行神住卽氣住若欲長生神氣須注心不動念無來無去不出不入自然長住動而行之是真道路胎息銘曰三十六咽一咽爲先吐惟細細納唯綿綿坐臥亦爾行立坦然戒於喧雜忌以腥羶假名胎息實曰內丹非只治病決定延年久久行之名列上仙此言養生之道在乎存神養氣也○張紫陽曰心能役神神亦役心眼者神遊之宅神遊于眼而役于心心欲求靜亦先制眼抑之于眼使歸于心則心靜而神亦靜矣

此言存神在心而靜心在目也又曰神有元神氣有元氣精得無元精乎蓋精依氣生精實而氣融元精失則元氣不生元陽不見元神見則元氣生元氣生則元精產此言元精元氣元神者求精氣神于化生之初也。李東垣省言箴曰氣乃神之祖精乃氣之子氣者精神之根蒂也大矣哉積氣以成精積精以全神必清必靜御之以道可以爲天人矣有道者能之余何人哉切宜省言而已此言養身之道以養氣爲本也。按諸論無非精氣神之理夫生化之流以氣爲本故疏五過論曰氣內爲實此誠最重之餘醫家最切之古也雖是氣義有二曰先天氣後天氣先天氣者真一之氣氣化于虛因氣化形此氣自虛無中來後天氣者血氣之氣氣化于穀因形化氣此氣自調攝中來此形宗卽精字也蓋精爲天一所生有形之祖龍虎經曰木能生萬物聖人獨知之經脈篇曰人始生先成精精成而腦髓生陰陽應象大論曰精化爲氣故先天之氣氣化爲精後天之氣精化爲氣精

之與氣本自互生精氣既足神自王矣雖神由精氣而生然所以統馭精氣而為運用之主者則又在吾心之神三者合一可言道矣今之人但知禁慾即為養生殊不知心有妄動氣隨心散氣散不聚精逐氣亡釋氏有戒慾者曰斷陰不如斷心心為功曹若止功曹從者都息邪心不止斷陰何益此言深得制慾之要亦足為入門之一助也

故能壽敝天地而無有終時此其道生

敝盡也眞人體合於道故後天地而生原天地之始先天地而化要天地之終形去而心在氣散而神存故能壽敝天地而與道俱生也

中古之時有至人者淳德全道

至極也實厚也至極之人淳麗其德全體妙道

和於陰陽調於四時

和合也調順也至人動息合於陰陽順於四序

去世離俗積精全神

心遠世紛身離俗染聚精會神故能積精全神

遊行天地之間視聽八

荒之外。至道之人。動以天行。故神遊宇宙。明察無外。故聞見八荒。此蓋益其壽命而強者也。亦歸於真人。真人則壽敝於天地。至人則益其壽命而強。未可同日而語矣。故曰亦者。有間之辭。○其次有聖人者。處天地之和。從八風之理。次真人至人者。謂之聖人。聖。大而化也。聖人之道。與天地合德。日月合明。四時合序。鬼神合吉凶。所以能處天地之和。氣順八風之正理。而邪弗能傷也。適嗜欲於世俗之間。無恚嗔之心。適。安便也。恚。怒也。嗔。惡也。適其嗜欲。同於世俗。隨遇泰然。無有恚嗔。○嗜音示。恚於艮嗔昌真切。行不欲離于世。被服章。聖人行事同於世俗。故被服章表冠而處。舉閩讀曰。天命有德。五服五章哉。舉不欲觀於俗。外不勞形於事。內無思想之患。觀者。動尤之謂。聖人行事。雖同

於世。而舉動則不欲觀於俗。以觀於俗。則外而勞形。內而[illegible]想。不觀則無此患矣。以恬愉爲務。以自得爲功。形體不敝。精神不散。亦可以百數。恬。靜也。愉。悅也。敝。壞也。不勞形。則身安。內無思想。則心靜。恬愉自得。適[illegible]而氣內外俱有養。則外而形體不敝。內而精神不散。故壽亦可以百數。○恬音甜。愉音俞。○其次有賢人者。法則天地。次聖人者。謂之賢人。賢。善也。才德之稱。法。效也。則。式也。天地之道。天圓地方。天高地厚。天覆地載。天動地靜。乾爲天。乾者健也。坤爲地。坤者順也。君子之自強不息。安時處順。能覆能載。能包能容。可方可圓。可動可靜。是皆效法天地之道。象似日月。象。放也。似。肖也。日爲陽精。月爲陰精。月以夜見。日以晝明。日中則昃。月盈則虧。賢人象其照臨。辨列星辰。辨。別也。列。分解也。二十八宿。爲星之經。金木水火土。爲星之緯。經有度數之常。緯有進退之變。

日月所會謂之辰。辰有十二，謂之次。會當朔晦之期，次定四方之位，賢人則辨列之。**逆從陰陽**，逆，反也。從，順也。陽主生，陰主死。陽主長，陰主消。陽主升，陰主降。升者其數順，降者其數逆。然陽中有陰，陰中有陽也。賢人則審其支干而逆從之。**分別四時**，生長收藏，賢人則因其節序。**將從上古合同於道，亦可使益壽而有極時。**賢人將從上古，由教以入道，亦可使益壽，但終有極盡之時耳。嗚呼！人操必化之器，託不停之運，烏飛兎走，誰其免之。獨怪夫貪得者忘殆，自棄者失時，時不待人也。若之何盡不及早回頭，而效法乎賢人也。

素問四氣調神論曰：春三月，此謂發陳。春月陽和上升，氣潛發動，生育庶物，陳其姿容，故曰發陳。**天地俱生，萬物以榮。**萬物一於生發。**夜**

臥蚤起。廣步於庭。廣。大也。所以布發生之氣也。被髮緩形。以使志生。緩。和緩也。舉動和緩。以應春氣。則神定而志生。是即所以使也。後放此。生而勿殺。予而勿奪。賞而勿罰。皆所以養發生之德也。故君子於啟蟄不殺。方長不折。予與同。此春氣之應。養生之道也。凡此應春氣者。正所以養生氣者。逆之則傷肝。夏為寒變。奉長者少。逆。不順也。奉。承也。肝屬木。王於春。春失所養。故肝傷。肝傷則心火失其所生。故當於夏令。則火有不足。而寒水侮之。因為寒變。寒變者。變熱為寒也。春生既逆。承生氣而夏長者少矣。夏三月。此謂蕃秀。蕃。茂也。陽王已極。乃生以長。蕃茂言極盛也。蕃音煩。天地氣交。萬物華實。歲氣陰陽盛衰。其交在夏。故曰天地氣交。斯時也。陽氣生長於前。陰氣收成於後。故萬物華實。夜臥蚤起。無

厭於日。起臥同於春時。不宜藏也。無厭於長日。氣不宜惰也。使志無怒。使華英成秀。長夏火土用事。怒則肝氣易逆。脾土易傷。故欲使志無怒。則華英成秀。華英。言神氣也。使氣得泄。若所愛在外。夏氣宜疏泄。時令發揚。故所愛亦順陽而在外。此夏氣之應。養長之道也。凡此應夏氣者。正所以養長氣也。長上聲。逆之則傷心。秋爲痎瘧。奉收者少。心屬火。王於夏。夏失所養。故傷心。心傷則暑氣乘之。至秋而金氣收斂。暑邪內鬱。於是陰欲入而陽拒之。故爲寒。火欲出而陰束之。故爲熱。金火相爭。故寒熱往來。而爲痎瘧。夏長既逆。承長氣而秋收者少矣。○痎音皆。冬至重病。火病者。畏水也。秋三月。此謂容平。凡物夏長已極。至秋平而定也。故曰容平。天氣以急。地氣以明。風氣勁疾曰急。物色清肅曰明。蚤臥蚤起。

與雞俱興早臥以避初寒。蚤起以從新爽。使志安寧，以緩秋形。陽和日退，陰寒日生，故欲神志安寧，以避肅殺之氣。收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清。皆所以順秋氣，欲使肺金清淨也。此秋氣之應，養收之道也。凡此應秋氣者，正所以養收氣也。逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。肺屬金，王於秋，秋失所養，故傷肺，肺傷則腎水失其所生，故當冬令而為腎虛飧泄。飧泄者，水穀不分而為寒泄也。秋收既逆，承收氣而冬藏者少矣。飧音孫。冬三月，此謂閉藏。閉塞成冬，陽氣藏伏也。水冰地坼，無擾乎陽。坼，裂也。天地閉塞，故不可煩擾以泄陽氣。坼音策。蚤臥晚起，必待日光。所以避寒也。使志若伏若匿，若有私意，若已有得。皆所以法冬令，欲其

自重。無妄動也。去寒就溫。無泄皮膚。使氣亟奪。泄皮膚謂汗出。陽氣在內。汗之則為寒氣所迫奪、眞氏曰。冬氣閉藏不密。溫煖無雪。則來年陽氣無力。五穀不發。人身亦是。知此。隨時斂藏。則動時皆能中節。故周子以主靜為本。程子以主敬為本。其理一也。○亟。棘器二音

此冬氣之應。養藏之道也。凡此應冬氣者。並所以養藏氣也。

逆之則傷腎。春為痿厥。奉生者少。腎屬水。王於冬。冬失所養。故傷腎。腎傷則肝木失其所生。肝主筋。故當春令而筋病。為痿。陽欲藏。故冬不能藏。則陽虛為厥。冬藏既逆。承藏氣而春生者少矣。○

天氣清淨光明者也。天氣唯清淨。則象曜光明也。人與此氣而生。惟清淨。亦聰明而神慧。天人本一致也。

藏德不止。故不下也。天德不露。故日顯隱。天之藏其陽德。運而不止。故能懸象於上。悠久而不下也。在人之身。能純全其

陽則亦可以長生而不壞修身之士可不知所藏德乎

天明則日月不明邪害空竅

惟天藏德不自為用。故日往月來。寒往暑來以成陰陽造化之道。設使天不藏德自尊其明。是大明見則小明滅。日月之光隱矣。晝夜寒暑之令廢。而陰陽失其和矣。此所以大明之德不可不藏也。所喻之意。蓋謂人之本元不固。發越於外。而空竅疏則邪得乘虛而害之矣。空孔同

陽氣者閉塞。地氣者冒明

邪害空竅。九竅不通陽氣閉塞矣。而地氣反上加於天而冒蔽乎陽明矣

雲霧不精則上應白露不下

霧者雲之類。露者雨之類。陰陽應象大論曰。地氣上為雲。天氣下為雨。雨出地氣。雲出天氣。若上下否隔。此地氣不升。而雲霧不得精於上。天氣不降。而白露不得應於下。是即陽氣閉塞而不通。地氣上加於天而冒蔽陽明也。人身膻中之氣。猶雲霧也。膻中氣化則通調水道。下輸膀胱。若膻中之氣不化。則不能

通調水道下輸膀胱而失降下之令猶之白露不降矣交通不表萬物命故不施不施則名木多死獨陽不生獨陰不成若上下不交則陰陽乖而生道息不能表見於萬物之命故生化不施不施則名木先應故多死惡氣不發風雨不節白露不下則菀藁不榮惡氣不發卽邪害空竅閉塞冒明也風雨不節卽交通不表也白露不下亦上文所云者宛藁不榮抑菀枯藁無所榮養也○菀鬱同藁音槁賊風數至暴雨數起天地四時不相保與道相失則未央絕滅央中半也陰陽既失其和則賊風暴雨數為殘害天地四時不保其常是皆與道相違故凡稟化生氣數者皆不得其半而絕滅矣○數音朔惟聖人從之故身無奇病萬物不失生氣不竭從之謂順陰陽四時而不逆也無奇

病。謂無一不變。疾瘧飧泄痿厥之類也。萬物不失。謂春時生而勿殺。夏時使華英成秀。秋時緩於秋刑。冬時若伏若匿。若已有得。一身內猶萬物得所而無失也。生氣不竭。謂生長收藏。各得其養。其機生生而不息也。

○**逆春氣則少陽不生。肝氣內變。**一歲之氣。春夏爲陽。秋冬爲陰。春夏主生長。秋冬主收藏。春令屬木。肝膽應之。藏氣法時論曰。肝主春。足厥陰少陽主治。故逆春氣則少陽之令不能生發。肝氣被鬱。內變爲病。此不言膽而止言肝者。以藏氣爲主也。後放此。

逆夏氣則太陽不長。心氣內洞。夏令屬火。心與小腸應之。藏氣法時論曰。心主夏。手少陰太陽主治。故逆夏氣則太陽之令不長。而心虛內洞。諸陽之病生矣。

逆秋氣則太陰不收。肺氣焦滿。秋令屬金。肺與大腸應之。藏氣法時論曰。肺主秋。手太陰陽明主治。故逆秋氣。則太陰之令不收。而肺熱葉焦。爲脹滿也。

逆冬氣

則少陰不藏。腎氣獨沉。冬令屬水。腎與膀胱應之。藏氣法時論曰。腎主冬。足少陰、太陽主治。故逆冬氣。則少陰之令不藏。而腎氣獨沉。藏者藏于中。沉者沉于下。腎氣不蓄藏。則注泄沉寒等病生矣。夫四時陰陽者。萬物之根本也。各因時以受氣。所以聖人春夏養陽。秋冬養陰。以從其根。夫陰根於陽。陽根於陰。陰以陽生。陽以陰長。所以聖人春夏則養陽以爲秋冬之地。秋冬則養陰以爲春夏之地。皆所以從其根也。今人有春夏不能養陽者。每因風涼生冷。傷此陽氣。以致秋冬多患瀉。此陰勝之爲病也。有秋冬不能養陰者。每因縱慾過熱。傷此陰氣。以致春夏多患火證。此陽勝之爲病也。善養生者。宜切佩之。故與萬物沉浮於生長之門。逆其根。則伐其本。壞其真矣。萬物生長收藏於四時。聖人養陰養陽。是與萬物浮沉於生長之門

若不能養以從其根。則戕伐其本源。敗壞其眞元矣故陰陽四時者。萬物之終始也。死生之本也。陰陽之理。陽爲始。陰爲終。四時之序。春爲始。冬爲終。死生之道分言之。則得其陽者生。得其陰者死。合言之則陰陽和者生。陰陽離者死。故爲萬物之終始死生之本也逆之則災害生。從之則苛疾不起。是謂得道苛痾同深病也道者聖人行之。愚者佩之。聖人與道無違故能行之。愚者信道不篤。故但佩服而已。夫既佩之。已匪無悟而尙稱爲愚。今有升陰陽不知。而曰醫者。又何如其人哉。老子曰。上士聞道。勤而行之。中士聞道。若存若亡。下士聞道。大笑之。不笑不足以爲道。正此謂也。從陰陽則生。逆之則死。從之則治。逆之則亂。反順爲逆。是謂內格。順四時陰陽以養身。而生長收藏。各得其道。又何者之不治乎

反順者反常也為逆者行逆也內格者內性拒格於天道也言陰陽內外皆相格拒也○是故聖人不治已病治未病不治已亂治未亂。此之謂也。此承前篇而言二句是古語引之以結言四氣調神乃聖人未病之治未亂之防也夫病已成而後藥之亂已成而後治之譬猶渴而穿井。鬬而鑄兵不亦晚乎。渴而穿井無及于飲鬬而鑄兵無濟於戰誠哉晚矣

而病不早為之計者亦猶是也觀扁鵲之初見齊桓侯曰君有疾在腠理不治將深後五日復見曰君有疾在血脈不治將深又五日復見曰君有疾在腸胃間不治將深而桓侯俱不能用再後五日復見扁鵲望顏而退走曰疾之居腠理也湯熨之所及也在血脈鍼石之所及也在腸胃酒醪之所及也其在骨髓雖司命無奈之何矣後五日桓侯疾作使人召扁鵲而扁鵲已去桓侯遂死夫桓侯

不早用扁鵲之言。及其病深而後名之。是即渴而穿井。鬬而鑄兵也。故在聖人則嘗用意於未病未亂之先。所以災禍不侵身命可保。今之人多見病勢已成。猶然隱諱。及至不可為。則雖以扁鵲之神亦云無奈之何。而醫非扁鵲。又將若之何哉。嗟夫禍。始于微。危因於易。能預此者。謂之治未病。不能預此者。謂之治已病。知命者其謹於微而已矣。

素問遺篇刺法論曰。所有自來腎有久病者。可以寅時面向南。淨神不亂思。閉氣不息七遍。以引頸嚥氣順之。如嚥甚硬物。如此七遍。後餌舌下津令無數

凡修煉性命者。嚥氣。令腹中鳴至臍下。子氣見母。元氣歸上。返本還原。久餌之。令深根固蒂也。故嚥氣精者。名天池之水。資精氣血。蕩滌五藏。先溉元海。一名離宮之水。一名玉池。一名神水。

不可唾之但可餌之以補精血可益元海也。按
人生之本精與氣耳氣能生精精亦能生氣氣聚
精盈則神王氣散精衰則神去故修眞諸書無非
發明精氣神三字而三者之用尤先於氣故悟眞
篇曰道自虛無生一氣便從一氣產陰陽又古歌
曰氣是添年藥精爲續命芝世上慢忙兼慢走不
知求我更求誰蓋以天地萬物皆由氣化氣存數
亦存氣盡數亦盡所以生者由乎此所以死者亦
由乎此此氣之不可不實也能實其氣則延年之
道也故晉道成論長生養性之旨曰其要在於存
三抱元守一三者精氣神其名也曰三寶抱元者抱
守元陽眞氣也守一者神靈也神在心心有性屬
陽是爲南方丙丁之火腎者能生元陽爲眞氣其
濊爲精是爲北方壬癸之水水爲命命繫於陰也
此之謂性命爲三一之道在於存想下入丹田抱
守元陽道三五年自然神定氣和功滿行畢其道
成矣諸如此類道家蘊論儒多無非祖述本經精
氣之識耳其下手工夫惟蔣氏調氣篇蘇氏養生

訣。李真人長生十六字訣。皆得其法。足爲入門者。
階。如蔣氏調氣篇曰。天地虛空中皆氣。人身虛空
處皆氣。故呼出濁氣。身中之氣也。吸入清氣。天地
之氣也。人在氣中。如魚遊水中。魚腹中不得水出
人卽死。人腹中不得氣出入。亦死。其理一也。善攝
生者。必明調氣之術。當設密室。閉戶安牀煖席。偃
臥。瞑目先習閉氣。以鼻吸入。漸漸腹滿。及閉之久
不可忍。乃從口細細吐出。不可一呼卽盡。氣定復
如前閉之。始而十息。或二十息。不可忍。漸熟漸多
但能閉至七八十息以上。則臟腑胸膈之間。皆淸
氣之布濩矣。至于純熟。當其氣閉之背。鼻中惟有
短息一寸餘。所閉之氣。在中如火蒸潤肺宮。一縱
則身如委蛇。神在身外。其快其美。有不可言之狀
盡一氣流通表裏上下徹澤故也。其所閉之氣漸
消。則恍然復舊。此道以多爲貴。以久爲功。但能于
日夜間行得一二度。久久耳目聰明。精神完固。體
健身輕。百病消滅矣。凡調氣之初。務要體安氣和
無與意氣爭。若不安和。且止。俟和乃爲之。久而弗

倦則善矣閉氣如降龍伏虎須要達其神理胸膈常宜虛空不宜飽滿若氣結滯不得宣流覺之便常用吐法以除之如呬呵呼嘻噓吹六字訣之類是也不然則泉源壅過恐致逆流瘡瘍中滿之患作矣○又如蘇氏養生訣曰每夜於子時之後寅時之前披衣擁被面東或南盤足而坐叩齒三十六通兩手握固拄腰腹間先須閉目靜心掃除妄念即閉口并鼻不令出氣謂之閉息最是道家要妙然後內觀五臟存想心為炎火光明洞徹降下丹田中待腹滿氣極則徐徐出氣不得令耳聞聲候出息勻調即以舌攪唇齒內外漱煉津液津液滿口即低頭嚥下令津與氣谷谷然有聲須用意精猛以氣送入丹田中氣定又依前法為之凡九閉氣三嚥津而止然後以兩手擦摩兩腳心使湧泉之氣上徹頂門及臍下腰脊間皆令熱徹次以兩手摩熨眼角耳項皆令極熱仍按捏鼻梁左右五七次梳頭百餘梳而臥熟臥至明○又如李氏十六字訣云一吸便提氣氣歸臍一提便嚥水火

相見注曰右十六字仙家名爲十六錠金乃至箇至易之妙訣也無分在官不妨政事在俗不妨家務在士不妨本業只於二六時中略得空閒及行任坐臥意一到處便可行之口中先須漱及三五次舌攪上下腭仍以舌抵上腭滿口津生連津嚥下汨然有聲隨于鼻中吸清氣一口以意會及心目寂地直送至腹臍下一寸三分丹田炁海之中略存一存謂之一吸隨用下部輕輕如忍便狀以意力提起使氣歸臍連及夾脊雙關腎門一路提上直至後頂玉枕關透入泥丸頂內其升而上之亦不覺氣之上出謂之一呼一呼一吸謂之一息炁既上升隨又似前汨然有聲嚥下鼻吸清氣送至丹田稍存一存又自下部如前輕輕提上與臍相接而上所謂氣氣歸臍壽與天齊矣凡嚥時口中有液愈妙無液亦要汨然有聲嚥之如是一嚥一提或三五口或七或九或十二或二十四口要行即行要止即止只要不忘作爲正事不使間斷方爲精進如有瘋疾見效尤速久久行之卻病延

年形體不變百疾不作自然不饑不渴安健勝常行之一年永絕感冒痞積逆滯不生癰疽瘡毒等疾耳聰目明心力強記宿疾俱瘳長生可望所謂造化吾手宇宙吾心功莫能述也拔此三家之法若依蔣氏則臥亦可晝亦可依蘇氏則坐亦可夜亦可依李氏則閉亦可怯亦可此三說者惟李氏稍煩輒難爲力然其中亦有可用者但不當拘泥耳故或用此或用彼取長舍短任意爲之貴得自然第無勉強則一身皆道何滯之有久而精之誠不止于卻病已也又觀之彭祖曰和氣導氣之道密室閉戶安牀煖席枕高二寸半正身偃臥瞑目閉氣以鴻毛著鼻上不動經三百息耳無所聞目無所見心無所思如此則寒暑不能侵蜂蠆不能毒壽百六十歲鄰于真人夫豈虛語哉然總之金丹之術百數其要在神水華池玉女之術百數其要在還精採氣斯言得之矣此外有云轉轆轤運河車到玉關上泥丸者皆言提氣也有云進用武火候用文火者謂進欲其壯出欲其徐皆言呼收

也。有云赤龍攪水泥，神水滿口匀者，皆言津液也。有想火入臍輪，故火燒遍身者，皆言陽氣欲其自下而升，以溫元海三焦也。再如或曰龍虎，或曰鉛汞，或曰坎離，或曰夫婦，或云導引，或云栽接，跡其宗旨，無非此耳。雖其名目極多，而可以一言蔽之者，則曰出少入多而已。醫道通仙，斯其爲最矣。此一節乃養氣還精之法也。

調息

調息一法，貫徹三教，大之可以入道，小用亦可養生，故迦文垂教，以目視鼻端白，數出入息，爲止觀初門。莊子南華經曰，至人之息以踵。王龍溪曰，古之至人有息無睡，故大易隨卦曰，君子以嚮晦入宴息，宴息之法，當向晦時耳無

閉目無見。四體無動。心無思慮。如種火相似。先天元氣元神。停育相抱。眞意綿綿。老子曰。綿綿若存。開闔自然。與虛空同體。故能與虛空同壽也。世人終日營擾。精神困憊。夜間靠此一睡。始彀一日之用。一點靈光。盡爲後天濁氣所掩。是謂陽陷於陰也。○李東垣曰。夜半收心靜坐片時。此生發週身元氣之大要也。○凡勞心勞力之人。須隨時偷閒調息。以保既耗之元氣。蓋氣根于息。息調則氣調。氣調則身中無不流通。四達而百脈安和。神情清泰。雖勞不甚苦人矣。調息之法。端默靜坐。掃境澄心。口目俱閉。止于身中徐呼徐吸。任我自然。勿得作意思爲。著力太重。反使來去不息之鼻窒而不利。○讀書者必習養生法。能習養生法。不惟于身利。更于心利。蓋其要莫先于少睡。少睡則神靈。神靈則氣爽。氣爽神靈。身心

自然交利矣。然少斯之工有六：靜而勿躁，一也；疎遠房室，二也；常收此心于腔子中，三也；深夜勿寒勿餓，四也；行住坐臥不忘調息，五也；每當月晡時，神氣昏惰，輒偷閒一憩，六也。醫者尤須加意調攝，愛養自家精力。精力不足則倦，倦生厭，厭生躁，躁厭相乘，則審脈辨證處方，皆苟率而無誠意矣。思欲救死全生，庸可期乎？今之醫者，鮮克不以奔競爲專務，徒勞苦而不自知大戒也。

調息之法

不拘時候，隨便而坐，平直其身，縱任其體，不倚不曲，解衣緩帶，（腰帶不寬，則上下氣不流通。）務令周適。口中舌攪數遍，微微呵出濁氣，（不得有聲。）鼻中微微納之，或三五遍，或一二遍，有津嚥下，叩齒數

隨息　無息

通舌抵上腭。脣齒相着。兩目垂簾。令朧朧然。漸次調息。不喘不粗。或數息出。或數息入。從一至十。從十至百。數至數千。攝心在數。勿令散亂。如心息相依。雜念不生。則止勿數。任其自然。名曰隨息。與息俱出。復與俱入。隨之不已。一旦自住。不出不入。忽覺此身。從毛竅中。八萬四千。雲蒸雨散。諸病自除。諸障自滅。坐久愈妙。若欲起身。須徐徐舒放手足。勿得遽起。能勤行之。靜中光景。種種奇特。直可明心悟道。（靜能生慧）不但卻病延

年而已也。息有四相。呼吸有聲者。風也。守風則散。雖無聲而鼻中澀滯者。喘也。守喘則結。不聲不滯。而往來無形者。氣也。守氣則勞。不聲不滯。出入綿綿。若存若亡。神氣相依。是息相也。息調則心定。真氣往來。自能奪天地之造化。息息歸根。命之蒂也。

小週天

先要止念。身心澄定。面東跏坐。平坐亦可。但前膝不可低。背子不可着物。呼吸和平。用三昧印。掐無名指。[illegible]掌加左上。按于臍下。叩齒三十六遍。以集身神。赤龍攪海。內外三十六遍。赤龍。舌也。內外。齒內外也。雙目隨舌轉運。舌抵上腭。靜心數息。三百六十週天畢。待神水滿。漱津數遍。用四字訣。撮。抵。閉。吸。也。撮提穀道。舌抵上腭。目閉上視。鼻吸莫

呼。從任脈撮。過穀道。到尾閭。以意運送。徐徐上夾脊中關。漸漸速些。閉目上視。鼻吸莫呼。撞過玉枕。（頸後骨）將目往前一忍。直轉崑崙。（頭頂）倒下鵲橋。（舌也）分津送下重樓。入離宮。（心也）至氣海。（坎宮丹田）略定一定。復用前法連行三次。口中之津。分三次嚥下。所謂天河水逆流也。靜坐片時。將手左右擦丹田一百八下。連臍抱住。放手時。將衣被圍住臍輪。勿令風入。（古云。養得丹田煖煖熱。此是神仙眞妙訣。）次將大指背擦熱。拭目十四遍。（去心肝火）擦鼻三十六遍。（潤肺）

擦耳十四遍（兩臂）擦面十四遍（兩脅）雙手掩耳鳴天鼓，徐徐將手往上，即朝天揖，如是者三，徐徐呵出濁氣四五口，收清氣，雙手抱肩，移筋換骨數遍，擦玉枕關二十四下，擦眼一百八下，擦足心各一百八下。

道經六字訣：呵、呼、呬（音戲）、嘘、吹（音脆）、嘻。每日自子至巳，為六陽時，面東靜坐，叩齒三十六通，舌攪口中，候水滿時，漱鍊數遍，分三口嚥嚥嚥下（人一身之水皆鹹，惟舌下華池之水甘淡，一稱金訣，曰嚥下咽咽響，百脈自調勻。）以意送至

丹田。微微撮口念呵字。呵出心中濁氣。念時不得有聲。反損心氣。即閉口鼻吸清氣以補心。吸時亦不得聞吸聲。但呼出令短。吸入令長。如此六次。再念呼字六遍以治脾。再念呬字六遍以治肺。再念噓字六遍以治肝。再念吹字六遍以治腎。再念嘻字六遍以治三焦客熱。並如前法。謂之三十六小週天也。詩曰春噓明目木扶肝。至夏呼心火自閑。秋呬定收金氣潤。冬吹唯要坎中安。三焦嘻卻除煩熱。四季長呼脾化食。切忌出聲聞兩耳。其功尤勝保神丹。

金丹秘訣曰一擦一兜左右換手九九之功眞陽不走戌亥二時陰旺陽衰之候一手兜外腎一手擦臍下丹田左右換手各八十一半月精固久而彌佳。凡大小便之時咬緊牙齒解畢方開亦最能固精。

髮宜多梳面宜多擦目宜常運耳宜常彈（將兩手心按兩耳以指彈腦名鳴天鼓）舌宜抵腭齒宜數叩津宜數嚥濁宜常呵清宜常吸背宜常煖胸腹宜常護常摩穀道宜常撮肢節宜常搖手心足心宜常擦皮

膚宜常乾沐浴。卽擦摩也大小便宜閉口勿言。夜寢語言。大損元氣尤宜戒之

羅先生曰收拾一片眞正精神。揀擇一條直捷路徑安頓一處寬閒地步。共好朋友涵泳優游忘年忘世。俾吾心體段。與天地爲徒吾心意況其鳶魚活潑。其形雖止七尺。而其量實包太虛。其齒雖近壯衰。而其眞不滅童穉。每讀一過頓開無限心胸。勝服百劑清涼散也。此下數條。無非教人勿藥之意

養生者固宜節食。尤宜節飲。食傷人所易知。飲傷

人都不覺不特茶湯漿酒以及冰泉瓜菓之傷謂之傷飲即服藥過多亦謂之傷飲其見證也輕則腹滿腸鳴為嘔為吐重則腹急如鼓為喘為呃甚則緊閉牙關涎流口角昏憒不省人事狀類中風患此證者滔滔皆是或未有識不得不為來者言之世俗謂病痞之人忌茶忌藥否則令人中滿深味之亦甚有理特詞未之達耳所謂忌茶者非忌茶也忌茶湯也忌藥者非忌藥也忌湯藥也蓋病痞之人中宮多滓若更過飲茶湯恣投湯藥則以滓助滓鮮有不敗脾元而成中滿之候者孰謂恒言無補于世哉

脾胃者養生家第一要具也不可使之熟生物熱冷物軟硬物。凡草頭藥汁。最能傷脾敗胃。斷不可灑服。胃氣虛者。服之必死。縱或不死。胃氣終難完復。且更有草類相似。收採不真。誤中殺人之毒於頃刻間。而莫之救者矣。歷有兇驗。言之慘人。

凡胸腹中有痰有飲有積有痞或脹或痛或酸或憒或吐或瀉一二證。時止時作。經年不瘥者。無須猛意以圖全愈。毋俟他日別病相加。與莫措然治之之法。則灼艾先而藥石次。蓋灼艾之功。遠勝草根木皮萬萬也。雖陰血虧損者。不可再用艾火傷陰。○灼

戈後雅節飲食爲首務，不可饕餮厚味，致傷胃口。

素有溼熱之人。飲食之間最宜清勝，若厚味釀酒。縱肆無節。必多痰火癰疽卒中之患，須戒之。凡瘧病痢病酒病痺病，初愈時。斷不可驟服滋補藥。蓋此數病。以溼熱爲原。滋補之藥乃助溼熱之尤者。驟爾服之。鮮不致害。

人當臥病。務須常存退步心。心能退步。則天寬地曠，世情俗味，必不致過戀于心，可計日而起矣。不則今日當歸芍藥。明日甘草人參。是以江河塡漏巵。雖多無益也。先儒有言曰，予臥病時常

於胸前多書死字每書數過頓覺此心寂然不動萬念俱灰四大幾非我有又何病之足慮哉雖然此唯可與達者言也

鄭子元由翰林補外十餘年矣不得賜還嘗悒悒無聊遂成心疾每疾作輒昏憒如夢或發譫語有時不作無異平日或曰真空寺老僧不用符藥能治心疾往叩之老僧曰貴恙起于煩惱生于妄想夫妄想之來其幾有三或追憶數十年前榮辱恩讐悲歡離合及種種閒情此是過去妄想也或事到眼前可以順應乃畏首畏尾三番四復猶豫不決此是現在妄想也或期日後富貴榮華皆如所願或期功成名遂告老歸田或期子孫登榮以繼書香與夫不可必成不可必得之事此是未來妄想也三者妄想忽然而生忽然而滅禪家謂之幻心能照見其妄而斬斷念頭禪家謂之覺心故曰不患念

起。惟患覺遲。此心若同太虛。煩惱何處安腳。又曰。貴慾亦原于水火不交。凡溺愛冶容而作色荒。禪家謂之外感之欲。夜深枕上。思得冶容。禪家謂之內生之欲。二者之欲。綢繆染着。皆消耗元精。若能離之。則腎水滋生。可以上交于心。至若思索文字。忘其寢食。禪家謂之理障。經綸職業。不告劬勤。禪家謂之事障。二者之障。雖非人欲。亦損性靈。若能遣之。則心火不致上炎。可以下交于腎。故曰塵不相緣。根無所偶。返流全一。六慾不行。又曰。若海無邊。回頭是岸。子元如其言。乃獨處一室。掃空萬緣。靜坐月餘。其病如失。

病中但可安分調攝。不可偏信師巫。殺害生命。不惟損背造業。更使心志狐疑。溺情鬼窟。而切身珍愛之圖。反置勿問。愚孰甚焉。

凡有問疾來者。勿得與之相接。一人相接。勢必人人相接。多費語言。以耗神氣。心所契者。又因契而忘倦。心所憎者。又以憎而生瞋。甚或坐盈一室。聲起談風。縱不耐煩。又不敢直辭以去。嗟嗟病人力克幾何。而堪若此。恐不終朝而病已增劇矣。智者於此。休將性命。狥人情。

病加於小愈者。因小愈而放其心也。天下事。處逆者恒多易。處順者反多難。病當未愈而求愈。欲不得遂。志不得肆。凡語言動止。饑飽寒温。以及

情性喜怒。無不小心翼翼。自然適可爲順而愈矣。愈則此心不覺自慰。保護漸疎。啓口吻也。褻褻逞也。多言語也。憂營慮也。近房室也。任情性而煩惱也。廣應酬而不自知勞且傷也。其病豈有不知者乎。因憶孟夫子生於憂患死於安樂之說。信不可不書紳而銘座右也。

有人素不服藥者。不爲無見。但須知得病從何來。當從何去。便是藥爾。如饑則食。食即藥也。不饑則不食。不食即藥也。渴則飲。飲即藥也。不渴則